



ज्वलपा वा:पौ

JWOJALAPA WEEKLY

सं. नं. १९ (पूर्णडक १६६) ने. सं. ११३८ थिंलागा चन्हे आइतवा: २०७४ पौष २ गते आइतवार (Dec- 17, 2017)

मू. नं. १- पृष्ठ १०

वाम गठबन्धनया स्पष्ट बहुमत वइगु प्रतिनिधिसभाय् राजन केसी, प्रदेशसभाय् पुकार महर्जन



ज्वलपा वा:पौ

संविधानसभापाखें न्हगु संविधान जारी याये धुंका: जूगु प्रतिनिधिसभा व प्रदेशसभाया निर्वाचन कथं एमाले व माओवादी केन्द्रया वाम गठबन्धन स्पष्ट बहुमत हइगु निश्चित जूगु दु। स्वनिगलय् नं वाम गठबन्धनया बर्चस्व कायम जूगु दु। यँया निर्वाचन क्षेत्र नं २, ३, ५, ७, ८ व ९ पाखें वाम गठबन्धनया उम्मेदवारपिं त्या:गु दु। इपिं फुक्क हे एमालेया उम्मेदवारपिं ख:सा वाम गठबन्धन अन्तर्गत माओवादी केन्द्रपाखें १० नम्बर क्षेत्रया प्रतिनिधिसभाया उम्मेदवार जुयादीम्ह हितमान शाक्यं धा:सा त्याके मफत।

नेपाली कांग्रेसं यँया निर्वाचन क्षेत्र नं. १, ४, ६ व १० या प्रतिनिधिसभाय् त्याकूगु दु। अथे हे देयन्चकं हे वामगठबन्धन त्याना एमाले न्हापांगु शक्ति अले निगूगु शक्तिया रुपय् माओवादी केन्द्र व स्वंगूगु शक्तिया रुपय् कमजोर अवस्थाय् नेपाली कांग्रेस लाइगु अवस्था दु। राष्ट्रिय पार्टीया रुपय् एमाले, माओवादी केन्द्र, नेपाली कांग्रेस, संघीय समाजवादी फोरम नेपाल व राष्ट्रिय जनता पार्टी दुथ्याइगु अवस्था दु।

यँ जिल्ला निर्वाचन क्षेत्र नं. १० सं वाम गठबन्धनपाखें माओवादी केन्द्रया प्रतिनिधिसभाया उम्मेदवार हितमान शाक्य बूगु दुसा नेपाली कांग्रेसया उम्मेदवार राजन केसी त्या:गु दु। अथे हे थुगु निर्वाचन क्षेत्रया क प्रदेशसभाया उम्मेदवार वाम गठबन्धनपाखें माओवादी केन्द्रया हे उम्मेदवार दिलिप महर्जन बूगु दुसा नेपाली कांग्रेसया पुकार महर्जन त्या:गु दु। अथे हे निर्वाचन क्षेत्र नं. ख पाखें धा:सा वाम गठबन्धनया एमालेपाखेया उम्मेदवार रामा आलेमगर धा:सा त्या:गु दु। १० नम्बर क्षेत्रया नेपाली कांग्रेसपाखें प्रतिनिधिसभाया उम्मेदवार जुयादीम्ह राजन केसीं २४१९० मत हया त्याकादीग ख:सा वयक:या निकततम प्रतिद्वन्द्वि वाम गठबन्धनया हितमान शाक्यं २१९०७ मत हयादीगु ख:।

संविधानसभाया न्हापांगु चुनावय् १० नम्बर क्षेत्रं अत्याधिक मत हया माओवादीया नेता प्रचण्ड त्या:गु ख:सा अनं लिपा निगूगु संविधानसभाया चुनावय् धा:सा कांग्रेसया स्थानीय नेता राजन केसीं प्रचण्डयात बुका बिउगु ख:। अबले माओवादी व एमाले ब्यागलं ब्यागलं कथं ल्वा:गु अवस्थाय् कांग्रेसया केसी त्या:गु ख:।

थुगुसी क्षेत्र नं. १० या किपू नगरपालिका व व दक्षिणकालि नगरपालिका ला:गु क प्रदेशपाखे कुल सदर मत ३५०२१ ख:सा नेपाली कांग्रेसया पुकार महर्जन १४७२९ मत कया त्याकादीगु ख:। वयक:या निकततम प्रतिद्वन्द्वि वाम गठबन्धनया माओवादी केन्द्रपाखें उम्मेदवार जुयादीम्ह दिलिप महर्जन १३७१७ मत कयादीगु दु। अथे हे मालेया श्याम कुमार अधिकारीं २१९३, विवेकशिल साभा पार्टीया देवबहादुर महर्जनं १८०९, नयाँ शक्ति नेपालया केशरत्न बज्राचार्यं १४०९, नेपाल मजदुर किसान पार्टीया नारायण महर्जनं ३२०, राष्ट्रिय प्रजातान्त्रिक पार्टी प्रजातान्त्रिकपाखें मनहरी खड्कां ३१८ व जनगणतान्त्रिक मोर्चापाखें रत्नबहादुर महर्जनं १७२ मत कयादीगु ख:।



एशियन व्यवस्थापन कलेज

(त्रि.वि. सम्बन्धन प्राप्त)

नयाँ बजार, कीर्तिपुर

नयाँ भर्ना सम्बन्धि सूचना

नयाँ व्यवस्थापनबाट संचालनमा रहेको यस एशियन व्यवस्थापन कलेजमा

४ वर्षे वि.वि.एस.का लागि नयाँ भर्ना खुल्यो ।

सत्र : विहानी

संख्या : ८०

फाराम वितरण : २०७४ भाद्र २० देखि

समय : विहान ६:०० बजे देखि ९:३० बजे सम्म

फोन नं. ४-३३५७१३

इमेल: aic.college@gmail.com

स्मरण शक्ति बढेयायेगु कला

निर्मला श्रेष्ठ

शिक्षण सहायक त्रि.वि

स्मरण शक्ति दक्कः प्राणीयात अत्यावश्यक जू । स्मरण शक्ति कमजोर जुल कि प्राणीया ज्या तालेलाइमखु । छुचिज थःगु ल्हातय् ज्वना नं वहे चिज मेगु थासय् माला च्वनी, म्हुतु नं हाला ज्वना तःगु चिज गन दु गन दु धया च्वनी । थ्व थये जूगुया कारण प्राणीया स्मरण शक्ति कम जूगुलिं खः । अथे उलि जक मखु कि गनं वने धका वंसां बसय् क्वाहाँ वय् तक सामान काय्त् छथाय् नं मेगु थाय् वनीगु इलय् नं छु सामान थःम्ह काय्त् वयागु धैगु खँ हे ल्वमना हानं हानं सोच विचार याय् मालीगु । अथे हानं सोच विचार यानां नं लुमके मफत कि मेपिके थःम्ह छु सामान काय्त् थन वयागु धका न्यनी मालि । थये जक मखु कि गुलि मनूत थःम्ह जा केँ नय् धुंक्गु दु कि म्हु धैगु खँ समेत नं ल्वमनि । अफ बुढा बुढी जुलकि ला थः जहानपिसं जा हे मनकु धालाका तल धका खँ कनिपि नं दु । थये विभिन्न उमेर अनुसारं ल्वमनिगु तरिकात नं फरक फरक जू । अथेजुया स्मरण शक्ति

बढेयाय्गु छु उपाय थन प्रस्तुत याय् ।

१. छु चिजयात बारम्बार थःम्ह लुमकेगु (थःत आवश्यक जूगु चिजयात बारम्बार स्मरण याना च्वनकि व चिज काचाक्क ल्वमनि मखु । स्मरण दया च्वनी व लुमना च्वनी । दसूया कथं सु छम्ह मनू । विद्यार्थी व्वना च्वन धासा वयात छक च्चका स्वय्गु, हानं व्वकेगु प्रयासं लुमना च्वनी
२. छु चिजया सकारात्मक सोच वा सल्लाह बिइगु (छु नं चिजप्रति नकारात्मक रुपं स्वय्गु बानी त्वता न्याबल्य नं सकारात्मक भाव जक मनय् उत्पन्न याय्गु उकियान थःगु मनभाव शुद्ध जुयाच्वनी थ्व कारणं मनय् लुगु खँ व लुमके माःगु चिज स्वतः लुमना च्वनी माःगु इलय् व प्रकट याय् फैं ।
३. विद्यार्थीया लागि लुमकेगु शक्ति बढेयाय्गु जुल धाःसा व विद्यार्थीया बांलाक्क व्वनेगु थाय्वाय् व वातावरण नं विलय यायमाः उकि यानां विद्यार्थी लुमकेगु शक्ति बढय् जुइ । विद्यार्थीयात दवाव विद्या व्वकेगु, पिर चिन्ता जुइक व्वकेगु, म्हु मफुगु इलय् नं व्वकेगु यात धाःसा लुमकेगु शक्ति ह्हास जुया वनी ।

४. अत्यावश्यक खँत याद याय्गु लुमका तयगुया लागि बरोबर याद याय्गु बानी दय्केमाः । अफला अत्यावश्यक खँ ल्वमके मजिउगुलिं बारम्बार याद याय्गु यात धाःसा लोमनी मखु ।

५. छलफल याय्गु (छु खँत लुमका तयगुया लागि छलफल याय्गु बानी दय्के माल । छलफल यात धासा लुमका तय्गु बानी जुल । अर्थात लोमनी मखु ।

६. मनय् तनाव ९८भलकयल० मतय्गु(स्मरणशक्ति अर्थात लुमकेगु शक्ति बढय् याय्त् मनय् तनाव मुक्त अवस्थाय् च्वने फय्केमा । यदि मनय् तनावयुक्त अवस्थाय् जुया च्वनीगु अवस्थाय् स्मरण शक्ति ह्हास जुया वनीगु जुइ । व कारणं तनाव रहित जुया च्वनेमा अर्थात मनय् सदा प्रफुल्ल अवस्थाय् च्वने फत धासा स्मरण शक्ति बढय् जुइ ।

७. पुस्तक (सफू) व्वनीगु बानी वा च्वय्गु बानी न्हियान्हिथं याय्गु याय्मा । व्वनीगु च्वय्गु बानी स्मरण शक्ति बढय् जुइ ।

८. शारीरिक अभ्यास याय्गु अर्थात सन्तुलित व्यायाम अर्थात योगासन याय्गु बानीयात धासा स्मरण शक्ति बढय् जुइ । शरीर नं स्थय्या नापं मस्तीष्क शक्ति नं बढय् जुइ ।

९. ध्यान याय्गु बानी यात धासा स्मरण शक्ति बल्लाई ।

१०. छु चिज लोमन धासा व ल्वमंगुया कारण छु खः पत्ता लगय् याय्गु । छु कारणं ल्वमन खः धैगु खँ पत्ता लगय् याय्माः । पत्ता लगय् याना निराकरण याय्गु कुतः यात धासा स्मरण शक्ति बढय् जुइ ।

११. ज्या याय्गु तालिका दय्का यात धासा ज्याय् बांलाक्क याय्खनी स्मरणशक्ति बल्लाई । ज्या सफल जुइ ।

१२. छु ज्या क्षणिकया लागि जक मयासे व चिज सदा सदाया लागि माःगु खः धैगु धारणा तथा ज्या यात धाःसा ज्या नं बांलाई लुमना नं च्वनी । दसूया लागि सु विद्यार्थी जाँचय् पासया लागि जक अध्ययन मयासे सदा जीवनभरीया लागि आवश्यक चिज थःम्ह अध्ययन यानागु खः धैगु मनय् तथा व्वन वा जाँच विलधाःसा व चिज दिगो जुया न्याबल्य लुमना च्वनी । अलय् व चिज न्हूगु दिनय् प्रयोग न्हू चिज प्रयोग याय्गु अवस्थाय् पुलांगु ज्ञान नं प्रयोग याना च्वनेमाः अलय् सदां स्मरणशक्ति बल्लाई थये याना प्राणीतय्सं बाँवाँलागु ज्या खँय् ध्यान तथा तनावमुक्त जुया जीवन न्याना वन धाःसा जीवन सफलया नापं सुख जुइ आनन्द जुइ ।

पलिस्थाया नायः, साहित्यकार प्रजापतिया लुमन्तिं बिचाः मुज्या

पलिस्थाया नायः लिसें साहित्यकार श्यामदास प्रजापतिया लुमन्तिं थौं शनिवाः हिनय् नेपाः ब्याकेटय् बिचाः मुँज्या जुल । पलिस्थाया स्वसालय् जुगु उगु बिचाः मुज्याय् म्हुम्ह साहित्यकार श्यामदास प्रजापतिया क्रिपाः नेपालभाषया साहित्यकार लिसें थीथी व्यक्ति पिन्सं स्वां देछना श्रदाजलि प्चकुगु खः ।

पलिस्थाया मू छ्याञ्जे महेशमान डंगोलं न्हयाकादिगु उगुबिचाः मुज्याय् पलिस्थाया न्वकू साहित्यकार पूर्ण ताम्कारं भाजु प्रजापतियाया जीवनी यात कयाः तुंगः खँ प्चकादिगु खः ।

अथे हे साहित्यकार लिसें पलिस्था निक्कः म्हु नायः शौरभ शाक्यं भाजु प्रजापतिया लुमन्तिं मुक्तक न्यकुसैं नेपालभाषया साहित्य ख्यलय् वयकलं यानादिगु योगदान यात कयाः चर्चा यानादिगु खः । अथे हे थीथी वक्ता पिन्सं नं म्हुम्ह प्रजापतियात लुमका तुंगः खँ तयादिगु खः ।



भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !!

जनाधार सामुदायिक क्याम्पस पाँगामा शैक्षिक सत्र २०७४/०७५
का लागि ४ वर्षे BBS प्रथम वर्षमा नयाँ भर्ना खुल्यो ।

हाम्रा विशेषताहरू

१. नमूना जनसेवा माविको ऐतिहासिक पक्षलाई आधार बनाई अधि बढाइएको ।
२. BBS का लागि छुट्टै Language Lab को स्थापना भएको ।
३. सफा र शान्त, व्यवस्थित शैक्षिक वातावरण भएको ।
४. ७० प्रतिशत भन्दा बढी नतिजा ल्याउन सफल भएको ।
५. खेलाडी, गरिव, जेहेन्दार, दुर्गम लगायत विवि छत्रवृत्तिको व्यवस्था भएको ।

६. उत्कृष्ट विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न पुरस्कारबाट सम्मानित गरिने
७. नियमित अतिरिक्त क्रियाकलापको व्यवस्था भएको ।
८. दक्ष र अनुभवी प्राध्यापकहरूद्वारा मैत्रीपूर्ण व्यवहारमा पठनपाठन गरिने ।
९. मल्टिमेडिया तथा परियोजना कार्यमा आधारित शिक्षण विधि प्रयोग गरिने ।
१०. शैक्षिक गुणस्तर कायम राख्न नियमित मूल्याङ्कन र आन्तरिक परीक्षाको व्यवस्था भएको ।



जनाधार सामुदायिक क्याम्पस

पाँगा, कीर्तिपुर सम्पर्क नं. ४३३०८८०/४३३१९८२

ज्वजलपा वा:पौया थ:गु हे सुचं

किपू लागाय् ल्वकं ह्वानाच्वंगु नेवा:तय्गु थ:गु भाय् नेपालभाषां पिहां वयाच्वंगु छ्गू जक वा:पौ ज्वजलपा ख: । थुगु वा:पौ लगातार रुपं सकलसिगु ग्वहालिं पिथना वयाच्वनागु ख: । आ: प्राविधिक कारणं याना छुं ई तकया नितिं ज्वजलपा वा:पौ दिकेगु सुचं बियाच्वना ।

ज्वजलपा वा:पौ, निखासी, किपू

समाजसेवी हिरावहादुर मानन्धर मन्त



किपूया अमलिस च्वंम्ह समाजसेवी हिरावहादुर मानन्धर वंगु सुक्रवा: सुथय् आकाभाकां मन्त । विहिवार खुन्हु भोत कुर्काव:म्ह, बहनि जानया: चंम्ह सुथय् काचाक्क दनामव: धका:

स्व:वंबलय् वयक: मदय् धुंक्कगु जुयाच्वन ।

पशुपति आर्यघाटय् यका: वयकलं थ:गु मिखा दान यानात:गु जुयाच्वन । छँज:पिन्सं तीलगंगा आंखा अस्पतालय् फोन यानां छुववलय् डाक्टर वया वयक:या मिखा लिकया यंकूगु ख: ।

वि.सं. १९९० सालय् जन्मजुयादीम्ह हिरा वहादुर मानन्धर चीमिपिनि पाखे तसकं नुग: क्वसा:म्ह मनू ख: । न्हापा किपुली आ:थें स्कुल मदु । देउला

मस्तयत् मेथाय् स्कुलय् आख: व्वंवनीबलय् हेला याइगुलिं स्कुल वनी मखुगु ।

थ्वहे खँयात वा:चायका डोर वहादुर विष्ट व मिन वहादुर श्रेष्ठ नाप जानां गोरखनाथ माध्यमिक विद्यालयया पलिस्था यानादिल । उगु स्कुलयात मा:गु २ रोपनी न आना जग्गा फुक्क वयकलं सितिकं दान बियादीगु ख: ।

अमलिस च्वंगु गणेद्य: नं वयकलं हे पलिस्था याना सुसाकुसा याना वयाच्वंगु दु ।

बिचा: हायेका

जन्म: वि.सं.
१९९०/०८/०७

मदुगु :
२०७४/०७/२९



मदुम्ह नेकूभाई महर्जन



थुगु संस्थाया संस्थापक भुवन महर्जनया अबु नेकूभाइ महर्जन (सत:क्व) ८४ चयप्यदँय् वंगु कार्तिक २९ गते बुधवा: आकाभाकां मदुगुलिं मदुम्हेसिया सुखावति भुवनय् वास लाय्मा धका: कामनायासैं दु:खंक:पिं सकल छँज:पिन्सं मन चिइफय्मा धका:

बिचा: हाय्का च्वना ।

प्राईम फिट्नेश

केएमसी बिल्डिंग बाहिगां, नयाँबजार
कीर्तिपुर-९

छित: स्थानीय नेता, उद्घोषक,
बांला:म्ह वक्ता नापं बांला:म्ह
एफ एम संचालक यायेगु

जिमिगु अभियान



सफूया नितिं फोन ल्या: ४३३३००७, ९८४१४०१०७७,
९८४१७५२५८३

तपाईको टोलमा भएका घटना कीर्तिपुरको समाचार बनाउने हो भने तपाई एक कल फोन गर्नुस् हामी तपाईको टोलको समाचार कीर्तिपुरको समाचार बनाईदिनेछौं

कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक



कीर्तिपुरको चित्रण

किपुलिं पिदनाच्वंगु कीर्तिपुर सन्देश वा:पौ व ज्वजलपा: वा:पौया ग्राहक जुइगु नितिं स्वापू तयादिसँ

कार्यालय: निखासी टोल: कीर्तिपुर नपा-३
फोन नं.: ४३३३००७, ९८४१४०१०७७

ज्वजलपा वा:पतिइ छिगू चिनाखँ/बाखँ/हाइकू विज्ञापन व मेमेगु च्वसू पिथनेगु जूसा जिमित स्वापू तयादिसँ

सकलसिगु मंक्र: स:



ज्वजलपा वा:पौ

ज्याकू: निखासी त्वा: किपू नपा-३ फोन ल्या: ४३३३००७,
९८०८६२६४२० ई-मेल : kirtipur_sandesh@live.com